



献立表



日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1 火 15 火	昼食	① ごはん ② ミルクスープ ③ タンドリーチキン ④ ブロccoliときのこのソテー ⑤ 清見オレンジ	米 油	牛乳、ウインナー 鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	白菜、玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 ブロッコリー、しめじ、えのき茸 清見オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、塩、カレー粉 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつま芋、揚げ油、三温糖、黒ごま	牛乳		酢、醤油
2 水 16 水	昼食	① ごはん ② 大根と麩の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ	米 焼麩(小町麩) 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	かじき 鶏もも肉、大豆水煮、乾燥ひじき	大根 にんにく 人参、ごぼう、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風ツナトースト	ブルマンホワイト(パン)、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	醤油
3 木 17 木	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風きゅうり ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 春雨 油、片栗粉、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉	人参、にら ピーマン、玉ねぎ、たけのこ、にんにく、生姜 きゅうり グレープフルーツ	昆布(だし用)、中華だし、醤油、塩 醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆、かつお節	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩
4 金 18 金	昼食	① チキンカレー ② キャベツとしらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 しらす干し 棒チーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり バナナ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 豚南蛮うどん	干しうどん、片栗粉	豚もも肉	ほうれん草、人参、長ねぎ	かつお節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩
5 土 19 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 大根とツナのサラダ	米 油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶	もやし、ほうれん草 ブロッコリー、玉ねぎ、人参 大根、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 牛乳	バナナ	
7 月 21 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ポイルえんどう ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 じゃが芋、白滝、三温糖、油	油揚げ 豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ、人参 スナップえんどう 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド	ライスファイン(パン)、三温糖、コーンスターチ	牛乳 豆乳(無調整)、きな粉		
8 火 22 火	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ バナナ	焼きそばめん、油 ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ しらす干し	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 万能ねぎ 大根、きゅうり バナナ	中濃ソース、塩、こしょう 昆布(だし用)、中華だし、醤油、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏もも肉	人参、たけのこ、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
9 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚ひき肉、豆乳(無調整)、乾燥ひじき	白菜、生椎茸 玉ねぎ かぼちゃ グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒、塩、こしょう 醤油、かつお節(だし用)、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳		ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)
10 木 24 木	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ バナナ	米 ごま油 さつま芋、油、三温糖	鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、小松菜 長ねぎ きゅうり、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スパゲティー	スパゲティー、油	牛乳 ベーコン(卵・乳あり)	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく	塩、こしょう
11 金 25 金	昼食	① たけのこごはん ② 麩のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のお浸し ⑤ オレンジ	米 焼麩(小町麩) 三温糖	油揚げ さわら	たけのこ 水菜、えのき茸 白菜、小松菜、人参 オレンジ	醤油、昆布(だし用)、酒、みりん風、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナのきな粉かけ ③ おせんべい	バター、三温糖	牛乳 きな粉	バナナ	塩 塩せんべい
12 土 26 土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋	米 三温糖、片栗粉、油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉 青のり	もやし、えのき茸、小松菜 玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② クラッカージャムサンド	クラッカー	牛乳	いちごジャム	
14 月 28 月	昼食	① グリンピースご飯 ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ キャベツとアスパラのサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、コーン缶 油、小麦粉、三温糖 マヨドレ	カットわかめ カレイ	いちごジャム グリーンピース かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ、アスパラ、人参 グレープフルーツ	昆布(だし用)、塩 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、塩、こしょう 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナツ	小麦粉、揚げ油、三温糖、バター	牛乳 牛乳、高野豆腐		ベーキングパウダー
23 水	昼食	① コンソメライス ② 白菜のスープ ③ くにとマトの肉詰め ④ ほうれん草のクリームソテー ⑤ グレープフルーツ	米 コーン缶 ドライパン粉、油 バター	豚ひき肉、牛乳、粉チーズ 生クリーム、牛乳	白菜、人参 トマト、玉ねぎ ほうれん草、にんにく グレープフルーツ	コンソメ、塩 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩、こしょう 塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳		ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)
30 水	昼食	① ナポリタン ② 高野豆腐のスープ ③ ポテトサラダ ④ 清見オレンジ	スパゲティ、油、三温糖 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉 ベーコン(卵・乳あり)、高野豆腐	玉ねぎ、ピーマン、にんにく 人参 人参 清見オレンジ	ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおかかおにぎり ③ ポリポリ小魚	米、白ごま	牛乳 サイコロチーズ、かつお節		醤油 食べる煮干し

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。
 ※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。
 ※23日(水)は、地元野菜を提供した給食となります。



栄養価	乳児		幼児	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
目標値(前期)	475kcal	19.0g	540kcal	22.0g
今月の平均値	473kcal	20.3g	536kcal	22.1g